

 14.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z pastą z makreli i cebulki

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, **makrela** wędzona (**ryba**), cebula, majonez (**jaja**, **gorczyca**), masło ekstra (z **mleka**)

Pomidor

Ogórek

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, herbata czarna

Herbata owocowa

Składniki: woda, herbata owocowa, cukier

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny, gotowany, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pieczarki świeże, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet jajeczny

Składniki: **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, natka pietruszki, mąka **pszenna**, typ 450

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, sól biała, oliwa, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (**pszenica**), masło ekstra (z **mleka**)

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

Gofry na jogurcie naturalnym

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią, soda oczyszczona

Dżem wiśniowy, niskosłodzony

Woda z miętą

Składniki: woda, mięta

 15.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe, masło ekstra (z **mleka**)

Szynka z indyka

Salata

Pomidor

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Kawa zbożowa z mlekiem

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, herbata czarna, cytryna, cukier

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, udo z kurczaka, natka pietruszki, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Bitki z łopatki wieprzowej w sosie własnym

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Kasza jaglana

Ogórek kiszony słupki

Składniki: ogórek kiszony

Herbata owocowa

Składniki: woda, herbata owocowa, cukier

Podwieczorek

Ciasto biszkoptowe z jabłkiem

Składniki: jabłko, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, cukier, skrobia ziemniaczana

Koktajl bananowy na maśle

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), banan

 16.09.2026

Środa

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Masło 82% (z mleka)

Pasta twarogowa z rzodkiewką

Składniki: twaróg półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny (z **mleka**), rzodkiewka, sól biała, pieprz

Pomidor

Ogórek

Jabłko

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna, cukier

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, ryż biały, udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, koperek, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety z soczewicy wegetariańskie

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, bułka paryska (angielka) (**pszenica**), bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, natka pietruszki, skrobia ziemniaczana, czosnek, papryka ostra, kmin rzymski, kolendra, nasiona, sok ze świeżej cytryny, pieprz, sól o obn. zaw. sodu

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka wielowarzywna

Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Herbata z cytryną

Składniki: woda, herbata czarna, cytryna, cukier

Podwieczorek

Budyń czekoladowy

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), **jaja** kurze całe, cukier, skrobia ziemniaczana

Śliwki

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

 17.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Kanapka z serem i pomidorem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, pomidor, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek

Gruszka

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna, cukier

Obiad

Zupa owocowa z makaronem

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, makaron **pszenny** dwujajeczny, skrobia ziemniaczana, cukier

Miruna na parze

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z buraczków z jabłkiem

Składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy, cebula

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Ciasto mannowiec z herbatnikami

Składniki: **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, herbatniki (**pszenica**, **mleko**), masło ekstra (z **mleka**), kasza manna (**pszenica**), cukier, cukier z prawdziwą wanilią, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**)

Maliny

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna, cukier

 18.09.2026

Piątek

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe, masło ekstra (z **mleka**)

Pasta z groszku

Składniki: groszek zielony, mrożony, oliwa, czosnek, sól biała, pieprz

Pomidor

Kalarepa

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Herbata z cytryną

Składniki: woda, herbata czarna, cytryna, cukier

Obiad

Zupa cebulowa z grzankami

Składniki: woda, cebula, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, bułka paryska (angielka) (**pszenica**), **seler** korzeniowy, por, koperek

Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, ananas, plastry w syropie, ryż biały, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 450

Brokuł na parze

Składniki: brokuły, mrożone

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Kisiel wiśniowy własnego wyrobu z jogurtem i gorzką czekoladą

Składniki: woda, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**)

Herbata z melisy bez cukru

Składniki: woda, herbata z melisy

 21.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszenno-żytni**, majonez (**jaja**, **gorczyca**), masło ekstra (z **mleka**), szczypiorek

Pomidor

Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, herbata czarna

Herbata owocowa

Składniki: woda, herbata owocowa, cukier

Obiad

Krem z brokuła na wywarze warzywnym

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, truskawki, mrożone, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, miód pszczeli

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

Bułka paryska z masłem i dżemem wiśniowym

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**)

Koktajl bananowy na napoju owsianym

Składniki: napój **owsiany**, banan

 22.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe, masło ekstra (z **mleka**)

Polędwica z indyka

Banan

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna, cukier

Obiad

Zupa solferino

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pomidory w puszcze całe, papryka czerwona, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, kapusta biała, por, masło ekstra (z **mleka**), natka pietruszki, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie

Pęczotto z kurczakiem i warzywami

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, kasza **jęczmienna**, pęczak, papryka czerwona, cukinia, marchew, cebula, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, czosnek

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Ciasto biszkoptowe z jabłkiem

Składniki: jabłko, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe, cukier, skrobia ziemniaczana

Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, herbata czarna

 23.09.2026

Środa

Śniadanie

Chleb dyniowy (**żyto**)

Masło 82% (z **mleka**)

Serek Almette lekki (z **mleka**)

Salata

Pomidor

Ogórek

Jabłko

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna, cukier

Obiad

Rosół z kurczaka z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, makaron **pszenny** bezjajeczny, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: wieprzowina łopatką, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cebula, bułki **pszenne** zwykłe, bułka tarta (**pszenica**)

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Marchewka z groszkiem na parze

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona

Sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Podwieczorek

Ciasteczka owsiane z bananem bez cukru

Składniki: płatki **owsiane**, banan, **jaja** kurze całe, wiórki kokosowe, masło ekstra (z **mleka**), soda oczyszczona

Gruszka

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

 24.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z **żyta**

Masło 82% (z **mleka**)

Parówka z kurczaka 100%

Brzoskwinia

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna, cukier

Obiad

Zupa jarzynowa

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kalafior, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, brokuły, mrożone, fasolka szparagowa, mrożona, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi z serem (**pszenica**, **jaja**, **mleko**)

Śmietana 18% (z **mleka**)

Surówka z marchewki

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Herbata z melisy

Składniki: woda, cukier, herbata z melisy

Podwieczorek

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Chipsy jabłkowe

Borówki

 25.09.2026

Piątek

Śniadanie

Chleb **pszenny** graham

Masło 82% (z **mleka**)

Pasta z awokado

Składniki: awokado, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, czosnek, limonka, sól biała, pieprz

Pomidor

Rzodkiewka

Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, herbata czarna

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Miruna pieczony

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), olej rzepakowy

Ziemniaki

Surówka z kapusty kiszzonej z papryką i cebulką

Składniki: kapusta kiszona, cebula, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Kompot owocowy bez cukru

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Jogurt naturalny z pestkami dyni, gruszka

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), gruszka, dynia, pestki, łuskane, miód pszczeli

Chrupki kukurydziane